

Como deve ser tomado?

Aconselha -se uma colher de chá por dia, nos iogurtes, chá, leite, batidos, ou simples, de acordo com a preferência de cada um.



apresentação do polén na colmeia

O pólen de abelha é um produto 100% natural e como tal não tem quaisquer efeitos secundários



grãos de polén colhidos na entrada da colmeia

O PÓLEN DE ABELHA DEVERÁ SER EVITADO NOS SEGUINTE CASOS:

*** Indivíduos alérgicos;**

*** Mulheres grávidas:** porque existe uma preocupação de que o pólen possa estimular o útero, e dessa forma, ameaçar o transcorrer normal dessa gravidez;

Durante a amamentação: porque não há estudos suficientes sobre a influência do pólen nos bebés.



os grãos de polén são transportados nas patas das abelhas onde elas têm umas cestas de transporte



O que é o Polén?

- * O pólen de abelha é feito por abelhas resultado da polinização e serve de alimento para as abelhas jovens.
 - * Tanto o sabor, quanto a coloração do pólen dependem da sua origem floral, portanto, não estranhe caso encontre pólenes mais claros e mais escuros.
- A coloração do pólen não interfere com as suas propriedades.

WWW.QUINTADASEIRAS.COM

  QUINTA.DAS.EIRAS

Quais os benefícios do Polén?

PODER ENERGIZANTE

A quantidade de hidratos de carbono, proteínas e vitaminas do complexo B contidas no pólen é suficiente para melhorar o humor, aumentar a energia e diminuir a sensação de cansaço.

REGENERADOR DA PELE

Os aminoácidos, as vitaminas e os minerais presentes no pólen ajudam a proteger a pele e a regenerar as células.

MELHORA A DIGESTÃO

Devido à presença de várias enzimas no pólen, os alimentos são melhor e mais facilmente digeridos, levando a uma maior absorção e aproveitamento dos nutrientes destes.

FORTALECE O SISTEMA IMUNITÁRIO

O pólen tem um efeito muito positivo na flora intestinal que, por sua vez, promove o funcionamento do sistema imunitário.

APOIO AO SISTEMA CARDIOVASCULAR

Devido à grande quantidade do bioflavonóide antioxidante rutina, o pólen torna-se num ótimo tonificante para os vasos sanguíneos. Este ajuda a prevenir o entupimento das artérias, ajudando a prevenir enfartes e AVC's.

Composição nutricional do Polén

Vitaminas: pró-vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotina, ácido fólico (B9), vitamina C, D, E, K, vitamina P (bioflavonoides), inositol, rutina e colina.

Minerais: o pólen pode conter até a 60 elementos, incluindo: cálcio, cobre, iodo, ferro, magnésio, manganês, potássio, fósforo, silício, enxofre, sódio e zinco.

Aminoácidos: são 22 aminoácidos no total, tais como: cisteína, lisina, histidina, arginina, ácido aspártico, treonina, glutamina, prolina, glicina, alanina, valina, metionina, isoleucina, leucina, tirosina, fenilalanina e triptofano.

Ácidos gordos: inclui os ácidos gordos essenciais, tais como, ómega-3, ómega-6, ácido palmítico (também presente no óleo de coco), ácido oleico, entre outros.

Enzimas: o pólen de abelha pode conter até 11 enzimas e 5000 coenzimas, incluindo amilase, catalase, transferase, citocromo, desidrogenase, diaforase, diastase, ácidos láctico, pectinase, zimasa e fosfatase.

Hidratos de carbono: possui até 11 tipos diferentes de glícidos, variando de polissacáridos até açúcares simples, tais como a maltose, xilose, galactose, ramnose, frutose, glicose, pentose, rafinose, estaquiase e sacarose.

Carotenoides: xantofilas, quercetina e carotenos.